Travailler assis ou debout ?

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail
Secteur de la fabrication de produits en métal, de la fabrication de produits électriques et des industries de l'habillement

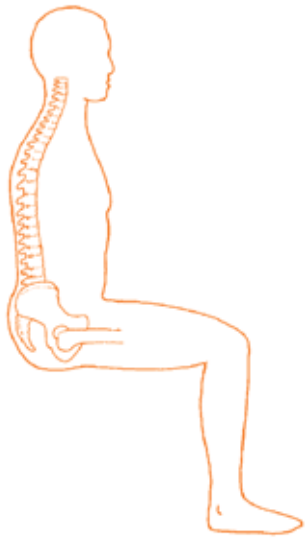
Plusieurs personnes se demandent s'il est préférable de travailler debout ou de travailler assis. Certains privilégient la posture assise pour son confort, alors que d'autres se sentent plus efficaces lorsqu'ils travaillent debout. Doit-on travailler debout ou assis ? Dans quelles circonstances ? La réponse n'est pas simple et mérite quelques précisions.

Cette fiche technique vise à vous aider à décider si un poste de travail doit être aménagé pour que l'on puisse y travailler assis ou debout.

Assis

Avantages

Travailler assis offre l'avantage de nombreuses surfaces d'appui ; le poids du corps se répartit entre les pieds, les fesses, les cuisses, le dos (s'il y a un dossier) et les bras (s'il y a des appuis-bras). Maintenir la posture assise demande donc peu de travail musculaire et génère peu de fatigue. C'est d'ailleurs pourquoi on s'assoit spontanément lorsqu'on veut récupérer. La posture assise est aussi particulièrement bien adaptée au travail de précision qui nécessite souvent de stabiliser certaines portions du corps.



Inconvénients

Être assis présente aussi quelques inconvénients. Lorsqu'on s'assoit, le bassin bascule et la courbure naturelle du bas du dos est moins prononcée. Bien que le dossier puisse soutenir la région lombaire, la pression à l'intérieur des disques intervertébraux augmente et certains ligaments sont étirés. Il peut en résulter un certain inconfort. De plus, la posture assise se prête mal aux efforts, à la manipulation d'objets encombrants et peut limiter l'accès à ce qui est haut ou loin.

Debout

Avantages

Il est plus facile de faire des efforts en position debout, car on peut faire travailler l'ensemble des muscles et utiliser en sa faveur le poids du corps, pour pousser par exemple. De plus, les déplacements sont facilités et la zone d'accès est plus grande ; on peut atteindre des objets plus loin et plus haut qu'en position assise. Finalement, la pression dans les disques intervertébraux est plus faible qu'en posture assise puisqu'on maintient la courbure naturelle du bas du dos.

Inconvénients

La posture debout ne possède pas que des avantages. Elle nécessite une activité musculaire soutenue pour lutter contre la gravité et pour conserver l'équilibre, ce qui entraîne une plus grande dépense d'énergie qu'en posture assise. De plus, lorsqu'il n'y a pas de déplacement, la posture debout pose un défi pour la circulation sanguine. En effet, le sang a tendance, par gravité, à rester dans les jambes, ce qui provoque l'enflure des membres inférieurs et augmente le risque d'apparition de varices.

assis debout

Il existe aussi des postures intermédiaires qui combinent des caractéristiques des postures assise et debout. Ainsi, on peut être debout tout en s'appuyant les fesses, sur le bord d'une table par exemple, et, dans ce cas, une partie du poids du corps n'est plus supportée par les jambes. Certains types de sièges, que l'on appelle souvent des sièges assis-debout, facilitent ces postures intermédiaires où la courbure naturelle du dos est préservée et où il est facile et rapide de passer en position debout.

La comparaison des postures assise et debout se complique du fait qu'il existe bien des manières d'être assis ou debout.

Moins on bouge, plus c'est pénible

Il est exact d'affirmer qu'en général la posture assise est moins exigeante que la posture debout, mais cela ne suffit pas pour établir laquelle parmi différentes situations est la moins pénible. Il faut aussi considérer la mobilité. En effet, la pénibilité croît avec l'immobilité. L'impossibilité de bouger accroît l'inconfort de n'importe quelle posture. C'est pourquoi être debout immobile est beaucoup plus pénible qu'être debout avec la possibilité de se déplacer. Dans le même esprit, on pourrait préférer être debout avec déplacements plutôt qu'assis sans possibilité de bouger. C'est aussi l'impossibilité de se déplacer qui explique souvent une partie de la pénibilité associée à l'utilisation d'une pédale en position debout. Les mêmes muscles devant fournir un travail soutenu, sans possibilité d'alterner d'une jambe à l'autre, la fatigue s'installe beaucoup plus rapidement. Il faut toujours tenter de préserver la possibilité de bouger et de changer de posture.

N'importe quelle posture, qu'elle soit assise ou debout, peut amener de l'inconfort si elle est maintenue sur une longue période.

On constate donc qu'il n'existe pas de posture idéale convenant à toutes les circonstances. Pour décider quelle posture on doit privilégier à un poste donné, il faut tenir compte des conditions d'exécution et de la nature du travail. C'est ce que vous pouvez faire avec l'arbre de décision suivant.

La posture idéale n'existe pas.

Mode d'emploi de l'arbre de décision :

- Ayez à l'esprit un poste pour lequel vous vous demandez s'il devrait être aménagé pour que l'on y travaille assis ou debout.
- Commencez par la première case, en haut à gauche, et suivez les flèches correspondant à vos réponses (oui ou non) jusqu'à ce que vous arriviez à une case carrée qui vous indiquera le type d'aménagement à privilégier.
- Si, en chemin, vous avez répondu oui à une question dans une case ovale, notez ce que vous devrez modifier pour être en mesure d'obtenir le meilleur aménagement possible.

Arbre de

Comment décider si on d
poste pour que l'on puis
debout, ou ...

Entre les déplacements, le travail laisse suffisamment de temps pour qu'il vaille la peine de s'asseoir .

non

oui

Certaines manipulations sont plus faciles à faire debout, en raison des efforts requis ou des dimensions des objets à manipuler.

oui

Est-il possible de faciliter ces manipulations pour qu'elles puissent se faire assis ?

Il faudra être debout pour les faire

non

Entre ces manipulations, le travail laisse suffisamment de temps pour qu'il vaille la peine de s'asseoir.

oui

oui

non

Il faut se lever pour aller chercher ou atteindre ce qui est trop loin ou trop haut.

oui

Est-il possible de rapprocher ou d'abaisser ?

non

On doit se lever si souvent que l'on est tenté de rester debout .

oui

La disposit
des lieux et
contraintes d'e
permettent d'en
l'utilisation d'u
pour les fes
ou le bassi

oui

oui

non

non

Il y a assez de place pour les membres inférieurs sous la surface de travail.

non

Est-il possible de faire de la place aux membres inférieurs ?

non

oui

oui

La hauteur du plan de travail permet d'être assis les pieds au sol.

non

Est-il possible d'abaisser le plan de travail ?

non

oui

Il y a assez de place pour les membres inférieurs sous la surface de travail.

non

Est-il possible de faire de la place aux membres inférieurs ?

oui

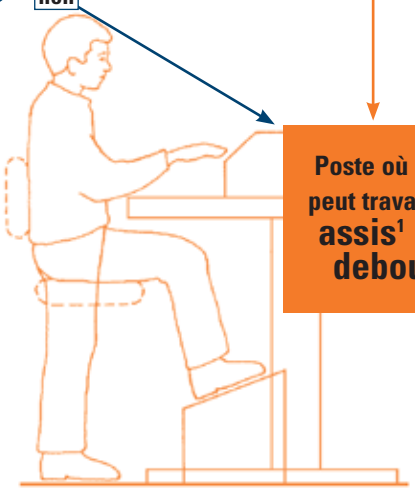
oui

oui

Poste où l'on travaille **assis**

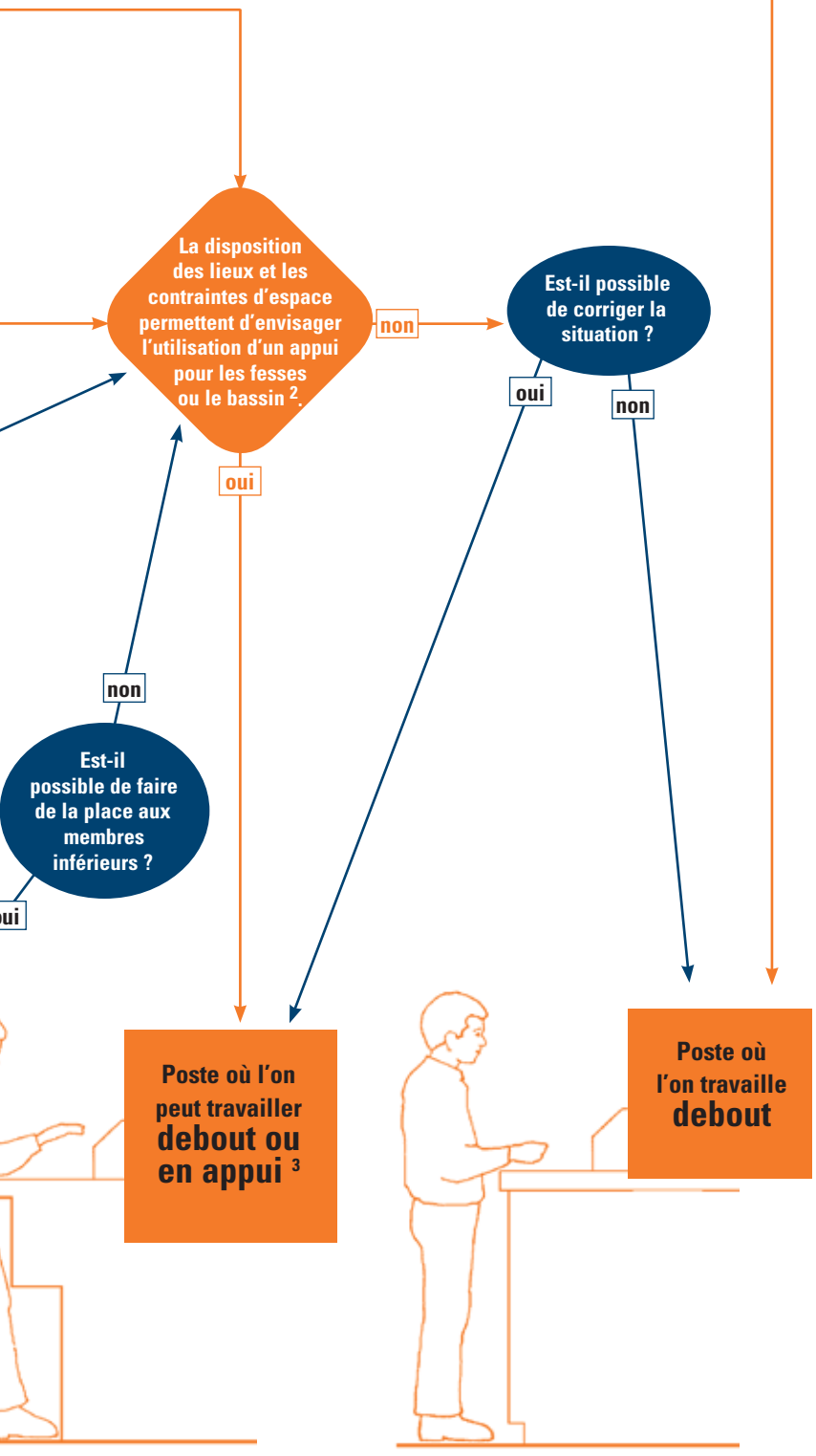
Poste où l'on peut travailler **assis[1] ou debout**

Poste où l'
peut travail
debout
en appu



RE DE DÉCISION

**T DÉCIDER SI ON DOIT AMÉNAGER UN
UR QUE L'ON PUISSE Y TRAVAILLER ASSIS,
OU ...**


La disposition des lieux et les contraintes d'espace permettent d'envisager l'utilisation d'un appui pour les fesses ou le bassin [2].
non
Est-il possible de corriger la situation ?
oui
non
oui
non
Est-il possible de faire de la place aux membres inférieurs ?
ui
Poste où l'on peut travailler debout ou en appui [3]
Poste où l'on travaille debout

aménager modifier

L'arbre de décision ci-contre se veut un outil pour faciliter la réflexion et la prise de décision à l'égard d'un aspect bien précis de l'aménagement d'un poste de travail : comment décider si l'on doit aménager un poste pour que l'on puisse y travailler assis ou debout. Cependant, répondre à cette question ne règle pas nécessairement tous les problèmes d'aménagement. Un schéma, aussi complet soit-il, ne peut refléter toute la diversité et la complexité des situations que l'on peut rencontrer. On peut avoir à considérer, par exemple, la nature et la durée du travail, le degré de précision requis, la hauteur des plans de travail, les caractéristiques des individus, le type d'éclairage, la nature du revêtement de plancher, etc. D'un autre côté, quand un problème d'aménagement persiste, il est toujours possible de redéfinir les données du problème, par exemple en envisageant de réorganiser autrement le travail.

Il est toujours préférable d'aménager le poste de travail de façon à faire disparaître les contraintes plutôt que d'essayer de s'ajuster à celles-ci.

La réglementation québécoise stipule que des chaises ou des bancs doivent être mis à la disposition des travailleurs lorsque la nature de leur travail le permet.

NOTES

1 Selon la hauteur du plan de travail, on peut s'asseoir sur une chaise conventionnelle ou une chaise-tabouret. Un appui-pieds de dimensions suffisantes est nécessaire si l'on ne peut s'asseoir les pieds au sol.

2 Certains types d'appuis, les appuis-fesses notamment, peuvent nécessiter un certain dégagement pour les membres inférieurs sous le plan de travail.

3 Il existe plusieurs types de sièges qui fournissent un tel appui ; on les appelle souvent sièges assis-debout. Ils sont encore relativement peu répandus et peu étudiés. Ils n'ont pas tous les mêmes caractéristiques et ne répondent pas nécessairement aux mêmes besoins.

rapprocher
innover

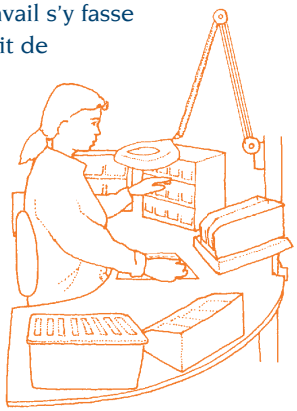
Fournir un siège

L'illustration de gauche montre la posture imposée au travailleur pendant une étape de l'entretien d'une presse. Il s'agit d'un travail de précision effectué pendant de longues minutes sur un plan de travail trop bas. Malgré la pénibilité évidente de la posture, le travail se faisait debout parce qu'on ne pouvait pas, facilement, déposer un siège sur une surface inégale. Il a fallu faire preuve de créativité avant d'en arriver à bricoler un siège, amovible et suspendu au bout d'une tige de métal. Le travailleur peut ainsi s'asseoir pour effectuer son travail, ce qui soulage son dos et ses jambes.

Il est fréquent de constater qu'un travail est exécuté debout alors qu'il pourrait aussi bien être effectué assis.

Rapprocher les composantes

Dans des tâches d'assemblage, on trouve parfois, au même poste, des dizaines et des dizaines de pièces différentes réparties sur une grande surface. Ce sont souvent des postes où l'on travaille debout parce que certaines composantes sont hors d'atteinte. La plupart du temps ces postes peuvent être aménagés pour que le travail s'y fasse en posture assise (illustration ci-contre); il suffit de rapprocher les pièces pour qu'on puisse les prendre sans avoir besoin de se lever. On trouve sur le marché – ou encore on peut bricoler – de nombreux dispositifs de présentation adaptables à toutes sortes de situations.



déplacer dégager abaisser

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail Secteur de la fabrication de produits en métal, de la fabrication de produits électriques et des industries de l'habillement

2271, boul. Fernand-Lafontaine
Bureau 301
Longueuil (Québec)
J4G 2R7
Tél. : 450 442-7763
Téléc. : 450 442-2332

979, av. de Bourgogne
Bureau 570
Québec (Québec)
G1W 2L4
Tél. : 418 652-7682
Téléc. : 418 652-9348

w w w . a s p h m e . o r g

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter votre conseiller de l'ASPHME.

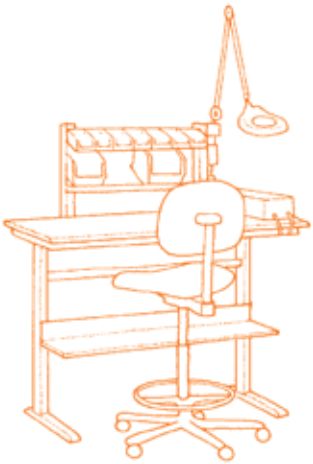
Faire de la place aux membres inférieurs

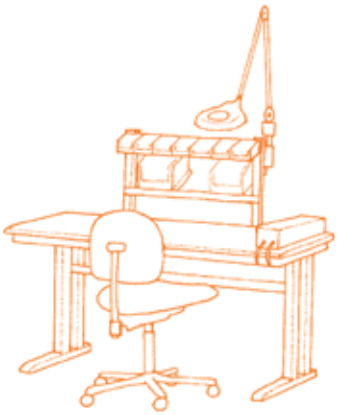
Dans de nombreuses situations, il n'y a pas suffisamment d'espace sous le plan de travail pour qu'on puisse y glisser les jambes. On doit alors travailler debout, ou comme sur l'illustration de gauche, travailler sur le côté, à bout de bras et le dos en torsion. La solution est pourtant simple : aména-ger un espace sous le plan de travail. On y parvient en enlevant une tablette ou un tiroir, en déplaçant des canalisations, en reculant un panneau de protection, en relocalisant un moteur ou un autre équipement.

Un problème similaire se présente chaque fois que la surface de travail – la table ou le convoyeur – est trop épaisse, comme sur l'image de droite. Il est alors impossible de s'asseoir confortablement à bonne portée du travail. On peut corriger cette situation en amincis-sant la surface de travail.

Abaisser le plan de travail

De nombreuses tables de travail sont conçues pour qu'on y travaille debout. Comme, la plupart du temps, aucune raison ne justifie de travailler debout à ces postes, l'employeur a fourni des sièges appropriés : des chaises-tabourets. Mais être assis sur un tel siège n'est pas sans créer des nforts souvent associés à la nécessité de soute-les jambes. Les travailleurs se bricolent souvent appuis-pieds de fortune ou encore s'appuient pieds sur une tablette ou une barre sous la table. ırquoi ne pas abaisser la table et utiliser une aise conventionnelle ? On économiserait sur le bilier, tout en accroissant la mobilité et le confort des membres inférieurs.





L'Association paritaire de santé et de sécurité du travail secteur imprimerie et activités connexes a contribué au développement de cette fiche.

© Novembre 2013